

Le risorse di Wonder Woman



La capacità di fare moltissime cose e anche più cose contemporaneamente, è una grande qualità. Hai mai pensato che sei una specie di “Wonder Woman”? La quantità di cose e di problematiche delle quali ti occupi, e che gestisci, necessita una incredibile lista di risorse che tu hai e delle quali forse non ti rendi neppure conto.

Se avessi coscienza di una sola piccola parte delle cose che sai fare, la tua autostima salirebbe alle stelle. Vorrei invitarti a fare quindi un esercizio per ricaricare la tua autostima: è importante, perché la mancanza di fiducia in te stessa o la convinzione più o meno dichiarata di non farcela può essere un'arma potentissima contro te stessa, la tua felicità e la tua riuscita.

Rifletti a 6-7 cose delle quali ti occupi o delle quali ti sei occupata in passato, possono essere delle cose relative alla tua vita privata, come essere mamma, o al lavoro, ma anche degli hobby, uno sport, o una faccenda della quale ti occupi in casa. Puoi concentrarti anche sulle difficoltà personali che hai dovuto affrontare in passato, o le ferite che porti dentro di te e che gestisci quotidianamente. A lato trovi degli esempi riferiti a me.

@sabrina.dreamagent

I MIEI TRAGUARDI

- Costruzione della mia casa
- Studi di counselling
- Apertura ristorante in Brasile
- Mediazione di conflitti
- Imparare a giocare a tennis

Per ognuna di queste attività, crea una scheda in cui elenchi tutte le qualità delle quali hai bisogno per poterle svolgere, o che hai imparato durante il loro svolgimento.

Ad esempio, quando ho frequentato la scuola di counselling ho messo in atto queste risorse:



Imparare a studiare



Affrontare le mie paure



Leggere molto



Organizzare il tempo tra lavoro e studio



Ricordare

@sabrina.dreamagent



Imparare a stare concentrata



Aiutare gli altri



Essere perseverante



Fare presentazioni in pubblico



Guidare a lungo



Gestire la stanchezza

"Trasformo ogni esperienza in un'opportunità"
Louise Hay



Alcune domande per aiutarti a riflettere

- Quando si è presentato un problema, come l'ho risolto?
- Sentimenti/emozioni provate durante una situazione difficile
- Risorse messe in atto per un'attività mai fatta prima o per affrontare una situazione difficile
- Provo a spiegare ad un bambino questa attività
- Cosa direi di una persona che ha svolto questa attività o che ha affrontato la mia difficoltà

Ora suddividi le tue competenze in 4 macro-gruppi



PERSONALI/UMANE

Ad esempio: Affidabilità, entusiasmo, motivazione personale, ecc.



COMUNICATIVE/SOCIALI

Ad esempio: leadership, teamwork, gestione del conflitto, ecc.



COGNITIVE

Ad esempio: capacità di analisi, creatività, problem solving, ecc.



ORGANIZZATIVE/ METODOLOGICHE

Ad esempio: time management, organizzazione eventi, abilità di ricerca, ecc.

Quando avrai terminato...

... si sarà creato un elenco lunghissimo di capacità! Puoi anche trovare un tuo modo per classificarle: le qualità più umane o affettive, quelle dove hai dovuto dimostrare coraggio, quelle più intellettive, quelle dove sfrutti la memoria... o anche sottolineare quelle che ti danno più soddisfazione.

Un elenco di risorse incredibili, che danno un'immagine della donna eccezionale che sei! E ancora di più quando pensi che potresti continuare a scrivere e ad elencare cose chissà per quanto tempo!

Tieni questa lista in un luogo sicuro, e tirala fuori quando ti senti giù di morale, fai fatica a fare qualcosa, o hai delle paure: ricaricherai rapidamente la tua autostima!

@sabrina.dreamagent



E ora una domanda importantissima che ti invito a porti:
come intendi utilizzare questi tuoi enormi talenti ?

Condividi con me la tua risposta! Puoi scrivermi a
sabrina.migani@dreamagent.ch. Non vedo l'ora di leggerti!